

গোরক্ষশতকম্ ১

ওঁ পরমগুরবে গোরক্ষনাথায় নমঃ ।

ওঁ গোরক্ষশতকং বক্ষ্যে ভবপাশবিমুক্তয়ে ।
আত্মবোধকরং পুংসাং বিবেকদ্বারকুক্ষিকাম্ ॥ ১ ॥

এতদ্বিমুক্তিসোপানমেতৎকালস্য বঞ্চনম্ ।
যদ্যাবুৎ মনো মোহাদাসক্তং পরমাত্মনি ॥ ২ ॥

দ্বিজসেবিতশাখস্য শ্রুতিকল্পতরোঃ ফলম্ ।
শমনং ভবতাপস্য যোগং ভজতি সঙ্কনঃ ॥ ৩ ॥

আসনং প্রাণসংযামঃ প্রত্যাহারোহথ ধারণা ।
ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি ভবন্তি ষট্ ॥ ৪ ॥

আসনানি তু তাবন্তি যাবন্ত্যে জীবজাতয়ঃ ।
এতেশামখিলান্ভেদান্বিজানাতি মহেশ্বরঃ ॥ ৫ ॥

চতুরাশীতিলক্ষাণাং একমেকমুদাহৃতম্ ।
ততঃ শিবেন পীঠানাং ষোড়শানং শতং কৃতম্ ॥ ৬ ॥

আসনেভ্যঃ সমস্তেভ্যো দ্বয়মেব বিশিষ্যতে ।
একং সিদ্ধাসনং প্রোক্তং দ্বিতীয়ং কমলাসনম্ ॥ ৭ ॥

যোনিস্থানকমস্ত্রিমূলঘটিতং কৃৎস্না দৃঢ়ং বিন্যসে-
ন্মুদ্রে পাদমথৈকমেব নিয়তং কৃৎস্না সমং বিগ্রহম্ ।
স্বাগুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োহচলদৃশা পশ্যন্ত্রবোরন্তরং
এতন্মোক্ষকবাটেভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৮ ॥

বামোরুপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা
দক্ষোরুপরি পশ্চিমেণ বিধিনা ধৃষ্ট্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্ ।
অঙ্গুষ্ঠৌ হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়ে-
দেতদ্ব্যাধিবিকারহারি যমিনাং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৯ ॥

আধারং প্রথমং চক্রং স্বাধিষ্ঠানং দ্বিতীয়কম্ ।
যোনিস্থানং দ্বয়োর্মধ্যে কামরূপং নিগদ্যতে ॥ ১০ ॥

আধারাত্যে গুদস্থানে পঙ্কজং যম্ভুতুর্দলম্ ।
তন্মধ্যে প্রোচ্যতে যোনিঃ কামাত্মা সিদ্ধবন্দিতা ॥ ১১ ॥

যোনিমধ্যে মহালিঙ্গং পশ্চিমাভিমুখং স্থিতম্ ।
মস্তকে মণিবদ্বিল্লং যো জানাতি স যোগবিৎ ॥ ১২ ॥

তপ্তচামীকরাভাসং তডিল্পেথিব বিস্কুরং ।
চতুরস্রং পুরং বহ্নেরধোমেদ্রাংপ্রতিষ্ঠিতম্ ॥ ১৩ ॥

স্বশব্দেন ভবেৎপ্রাণঃ স্বাধিষ্ঠানং তদাপ্রয়ঃ ।
স্বাধিষ্ঠানাখ্যয়া তস্মান্নেদ্রবাভিধীয়তে ॥ ১৪ ॥

তক্তনা মণিবৎপ্রোতো যত্র কন্দঃ সুষুম্ণয়া ।
তল্লাভিমণ্ডলং চক্রং প্রোচ্যতে মণিপূরকম্ ॥ ১৫ ॥

উর্ধ্বং মেদ্রাদধো নাভেঃ কন্দয়োনিঃ স্বগাণ্ডবং ।
তত্র নাড্যঃ সমুৎপল্লাঃ সহস্রাণি দ্বিসপ্ততিঃ ॥ ১৬ ॥

তেষু নাডিসহস্রেষু দ্বিসপ্ততিরুদাহতাঃ ।
প্রাধান্যাৎপ্রাণবাহিন্যো ভূয়স্তত্র দশ স্মৃতাঃ ॥ ১৭ ॥

ইডা চ পিঙ্গলা চৈব সুষুম্ণা চ তৃতীয়কা ।
গাক্কারী হস্তিজিহ্বা চ পুষা চৈব যশস্বিনী ॥ ১৮ ॥

অলম্বুষা কুহূশ্চৈব শঙ্খিনী দশমী স্মৃতা ।
এতল্লাডিময়ং চক্রং স্ত্রাতব্যং যোগিভিঃ সদা ॥ ১৯ ॥

ইডা বামে স্থিতা ভাগে পিঙ্গলা দক্ষিণে তথা ।
সুষুম্ণা মধ্যদেশে তু গাক্কারী বামচক্ষুষি ॥ ২০ ॥

দক্ষিণে হস্তিজিহ্বা চ পুষা কর্ণে চ দক্ষিণে ।
যশস্বিনী বামকর্ণে চাসনে বাপ্যলম্বুষা ॥ ২১ ॥

কুহূশ্চ লিঙ্গদেশে তু মূলস্থানে চ শঙ্খিনী ।
এবং দ্বারমুপাশ্রিত্য তিষ্ঠন্তি দশ নাডিকাঃ ॥ ২২ ॥

সততং প্রাণবাহিন্যঃ সোমসূর্য্যগ্নিদেবতাঃ ।
ইডাপিঙ্গলাসুষুম্ণা চ তিস্রো নাড্য উদাহতাঃ ॥ ২৩ ॥

প্রাণাপানৌ সমানশ্চ হৃদানো ব্যান এব চ ।
নাগঃ কূর্মশ্চ কুকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ২৪ ॥

নাগাদ্যাঃ পঞ্চ বিখ্যাতাঃ প্রাণাদ্যাঃ পঞ্চ বায়বঃ ।
এতে নাডিসহস্রেষু বর্তন্তে জীবরূপিণঃ ॥ ২৫ ॥

প্রাণাপানবশো জীবো হৃদশ্চোর্ধ্বং চ ধাবতি ।
বামদক্ষিণমার্গেণ চঞ্চলস্থান্ন দৃশ্যতে ॥ ২৬ ॥

আক্ষিপ্তো ভুবি দণ্ডেন যথোচ্চলতি কন্দুকঃ ।
প্রাণাপানসমাক্ষিপ্তস্তথা জীবোহনুকৃশ্যতে ॥ ২৭ ॥

রজ্জুবদ্ধো যথা শ্যেনো গতোহপ্যকৃশ্যতে ।
গুণবদ্ধস্তথা জীবঃ প্রাণাপানেন কৃশ্যতে ॥ ২৮ ॥

অপানঃ কৰ্ষতি প্রাণঃ প্রাণোহপানং চ কৰ্ষতি ।
উর্ধ্বাধঃ সংস্থিতাবেতৌ যো জানাতি স যোগবিৎ ॥ ২৯ ॥

কন্দোর্ধ্ব কুণ্ডলীশক্তিরষ্টধা কুণ্ডলীকৃতা ।
ব্রহ্মদ্বারমুখং নিত্যং মুখেনাবৃত্য তিষ্ঠতি ॥ ৩০ ॥

প্রবুদ্ধা বহ্নিযোগেন মনসা মারুতা হতা ।
প্রজীবগুণমাদায় ব্রজতূর্ধ্বং সুসুশ্লয়া ॥ ৩১ ॥

মহামুদ্রাং নমোমুদ্রামুদ্ভিযানং জলন্ধরম্ ।
মূলবন্ধং চ যো বেতি স যোগী সিদ্ধিভাজনম্ ॥ ৩২ ॥

বক্ষোণ্যস্তহনুর্নিপীড়্য সুচিরং যোনিং চ বামাস্ত্রিণা
হস্তাভ্যামবধারিতং প্রসরিতং পাদং তথা দক্ষিণম্ ।
আপূর্য শ্বসনেন কুক্ষিযুগলং বন্ধা শনৈ রেচয়েদ্
এষা পাতকনাশিনী সুমহতী মুদ্রা নৃণাং প্রোচ্যতে ॥ ৩৩ ॥

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা ।
ভ্রুবোরন্তর্গতা দৃষ্টিমুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ৩৪ ॥

উর্ধ্বং মেঢ়াদধো নাভেরুদ্ভিযানং প্রচক্ষতে ।
উদ্ভিযানজয়ো বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ৩৫ ॥

জালন্ধরে কৃতে বন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণে ।
ন পীযুষং পতত্যগ্নৌ ন চ বায়ুঃ প্রকুপ্যতি ॥ ৩৬ ॥

পার্শ্বভাগেন সম্পীড়্য যোনিমাকুষ্মেদ্রুদম্ ।
অপানমূর্ধ্বমাক্ষ্য মূলবন্ধো নিগদ্যতে ॥ ৩৭ ॥

যতঃ কালভয়াং ব্রহ্মা প্রাণায়ামপরায়ণঃ ।
যোগিনো মুনয়শ্চৈব ততঃ প্রাণং নিবন্ধয়েৎ ॥ ৩৮ ॥

চলে বাতে চলং সর্বং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ ।
যোগী স্থাণুব্রহ্মাপ্নোতি ততো বায়ুং নিবন্ধয়েৎ ॥ ৩৯ ॥

ষট্টিত্রংশদঙ্গুলং হংসঃ প্রয়াণং কুরুতে বহিঃ ।
বামদক্ষিণমার্গেণ ততঃ প্রাণোহভিধীয়তে ॥ ৪০ ॥

বদ্ধপদ্মাসনো যোগী নমস্কৃত্য গুরুং শিবম্ ।
নাসাগ্রদৃষ্টিরেকাকী প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ ॥ ৪১ ॥

প্রাণো দেহস্থিতো বায়ুরায়ামস্তন্নিবন্ধনম্ ।
একশ্বাসময়ী মাত্রা তদ্যোগো গগনায়তে ॥ ৪২ ॥

বদ্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চন্দ্রেণ পূরয়েৎ ।
ধারয়িত্বা যথাশক্তি ভূয়ঃ সূর্যেণ রেচয়েৎ ॥ ৪৩ ॥

অমৃতোদধিসঙ্কশং ক্ষীরোদধবলপ্রভম্ ।
ধ্যান্ধা চন্দ্রময়ং বিশ্বং প্রাণায়ামে সুখী ভবেৎ ॥ ৪৪ ॥

প্রাণং সূর্যেণ চাক্ষুষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ ।
কুঙ্কয়িত্বা বিধানেন ভূমশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৪৫ ॥

প্রস্থলজ্বলন জ্বালা পুঞ্জমাদিত্যমণ্ডলম্ ।
ধ্যান্ধা নাভিস্থিতং যোগী প্রাণায়ামে সুখী ভবেৎ ॥ ৪৬ ॥

রেচকঃ পূরকশ্চৈব কুঙ্ককঃ প্রণবাস্তকঃ ।
প্রাণায়ামো ভবেত্ত্রেধা মাত্রা দ্বাদশসংযুতঃ ॥ ৪৭ ॥

দ্বাদশাধমকে মাত্রা মধ্যমে দ্বিগুণাস্ততঃ ।
উত্তমে ত্রিগুণা মাত্রাঃ প্রাণায়ামস্য নির্ণয়ঃ ॥ ৪৮ ॥

অধমে চ ঘনো ঘর্মঃ কম্পো ভবতি মধ্যমে ।
উত্তিষ্ঠত্ব্যুত্তমে যোগী বদ্ধপদ্মাসনো মুহঃ ॥ ৪৯ ॥

অঙ্গানাং মর্দনং শস্ত্রং শ্রমসজ্জাতবারিণা ।
কষ্টল্ললবণত্যাগী ক্ষীরভোজনমাচরেৎ ॥ ৫০ ॥

মন্দং মন্দং পিবেদ্বায়ুং মন্দং মন্দং বিয়োজয়েৎ ।
নাধিকং স্তম্ভয়েদ্বায়ুং ন চ শীঘ্রং বিমোচয়েৎ ॥ ৫১ ॥

উর্ধ্বমাক্ষ্য চাপানং বাতং প্রাণে নিয়োজয়েৎ ।
মূর্ধানং নীয়তে শক্ত্যা সর্বপাপৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ৫২ ॥

প্রাণায়ামো ভবত্যেবং পাতকেন্ধনপাতকঃ ।
এনোশ্বুধিমহাসেতুঃ প্রোচ্যতে যোগিভিঃ সদা ॥ ৫৩ ॥

আসনেন রুজো হস্তি প্রাণায়ামেন পাতকম্ ।
বিকারং মানসং যোগী প্রত্যাহারেণ সর্বদা ॥ ৫৪ ॥

চন্দ্রামৃতময়ীং ধারাং প্রত্যাহরতি ভাস্করঃ ।
তৎপ্রত্যাহরণং তস্য প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে ॥ ৫৫ ॥

একা স্ত্রী ভূজ্যতে দ্বাভ্যামাগতা সোমমণ্ডলাৎ ।
তৃতীয়া যো ভবেত্তাভ্যাং স ভবত্যজরামরঃ ॥ ৫৬ ॥

নাভিদেহে ভবত্যেকো ভাস্করো দহনাস্তকঃ ।
অমৃতাস্থা স্থিতো নিত্যং তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ ॥ ৫৭ ॥

বর্ষত্যধোমুখশ্চন্দ্রো গ্রসতুর্ধ্বমুখো রবিঃ ।
জ্ঞাতব্যং করণং তত্র যেন পীযুষমাপ্যতে ॥ ৫৮ ॥

উর্ধ্বনাভিরধস্তালু উর্ধ্বভানুরধঃ শশী ।
করণং বিপরীতাখ্যং গুরুবক্ত্রেণ লভ্যতে ॥ ৫৯ ॥

ত্রিধা বন্ধো বৃষো যত্র রৌরবীতি মহাস্থনম্ ।
অনাহতং চ তচ্ চক্রং হৃদয়ে যোগিনো বিদুঃ ॥ ৬০ ॥

অনাহতমতিক্রম্য চাক্রম্য মণিপূরকম্ ।
প্রাপ্তে প্রাণং মহাপদ্মং যোগিস্থমমৃতায়তে ॥ ৬১ ॥

বিশব্দঃ সংস্মৃতো হংসো নির্মলঃ শুদ্ধ উচ্যতে ।
অতঃ কণ্ঠে বিশুদ্ধাখ্যে চক্রং চক্রবিদো বিদুঃ ॥ ৬২ ॥

বিশুদ্ধে পরমে চক্রে ধ্বজা সোমকলাজলম্ ।
মাসেন ন ক্ষয়ং যাতি বক্ষয়িত্বা মুখং রবেঃ ॥ ৬৩ ॥

সম্পীড়্য রসনাগ্রেণ রাজদন্তবিলং মহৎ ।
ধ্যানামৃতময়ীং দেবীং শঙ্খাসেন কবির্ভবেৎ ॥ ৬৪ ॥

অমৃতাপূর্ণদেহস্য যোগিনো দ্বিত্রিবিংসরাং ।
উর্ধ্বং প্রবর্ততে রেতোহপ্যনিমাদিগুণোদয়ঃ ॥ ৬৫ ॥

ইক্ষনানি যথা বহ্নিস্তৈলবর্তি চ দীপকঃ ।
তথা সোমকলাপূর্ণং দেহী দেহং ন মুঞ্চতি ॥ ৬৬ ॥

আসনেন সমায়ুক্তঃ প্রাণায়ামেন সংযুতঃ ।
প্রত্যাহারেণ সংযুক্তো ধারণাং চ সমভ্যসেৎ ॥ ৬৭ ॥

হৃদয়ে পঞ্চভূতানাং ধারণাশ্চ পৃথক্ পৃথক্ ।
মনসো নিশ্চলয়েন ধারণা চ বিধীয়তে ॥ ৬৮ ॥

যা পৃথ্বী হরিতালদেশরুচিরা পীতা লকারান্বিতা
সংযুক্তা কমলাসনেন হি চতুষ্কোণা হৃদি স্থায়িনী ।
প্রাণং তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাশ্চিত্তাশ্চিত্তং ধারয়েদ্
এষা স্তম্ভকরী সদা ক্ষিতিজয়ং কুর্যাদ্ভুবো ধারণা ॥ ৬৯ ॥

অর্ধেন্দুপ্রতিমং চ কুন্দধবলং কণ্ঠেহম্মুতত্ত্বং স্থিতং
যং পীযুষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা ।
প্রাণং তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাশ্চিত্তাশ্চিত্তং ধারয়েদ্
এষা দুর্বহকালকূটজরগা স্যাদ্বারিণী ধারণা ॥ ৭০ ॥

যতালস্থিতমিন্দ্রগোপসদৃশং তস্মৈ ত্রিকোণোজ্জ্বলং
তেজোরেফময়ং প্রবালরুচিরং রুদ্রেণ যং সঙ্গতম্ ।
প্রাণং তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাশ্চিত্তাশ্চিত্তং ধারয়েদ্
এষা বহ্নিজয়ং সদা বিদধতে বৈশ্বানরী ধারণা ॥ ৭১ ॥

যদ্বিন্মাঙ্গনপুঞ্জসান্নিভমিদং তস্মৈ ভ্রুবোরন্তরে
বৃত্তং বায়ুময়ং যকারসহিতং যত্রেশ্বরো দেবতা ।
প্রাণং তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাশ্চিত্তাশ্চিত্তং ধারয়েদ্
এষা থে গমনং করোতি যমিনাং স্যাদ্বায়বী ধারণা ॥ ৭২ ॥

আকাশং সুবিশুদ্ধবারিসদৃশং যদ্রক্ষ্মরক্তে স্থিতং

তত্রাদ্যেন সদাশিবেন সহিতং শান্তং হকারাঙ্করম্ ।
প্রাণং তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাশ্চিত্তাশ্চিত্তং ধারয়েদ্
এষা মোক্ষকবাটপাটনপটুঃ প্রোক্তা নভোধারণা ॥ ৭৩ ॥

স্তুম্বনী দ্রাবণী চৈব দহনী ভ্রামণী তথা ।
শোষণী চ ভবন্ত্যেবং ভূতানাং পঞ্চধারণাঃ ॥ ৭৪ ॥

কর্মণা মনসা বাচা ধারণাঃ পঞ্চ দূর্লভাঃ ।
বিধায় সততং যোগী সর্বপাপৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ৭৫ ॥

সর্বং চিত্তাসমাবর্তি যোগিনো হৃদি বর্ততে ।
যত্নেন নিশ্চিতং চেতস্তত্ত্ব ধ্যানং প্রচক্ষতে ॥ ৭৬ ॥

দ্বিধা ভবতি তদ্ব্যানং সগুণং নিগুণং তথা ।
সগুণং বর্ণভেদেন নিগুণং কেবলং বিদুঃ ॥ ৭৭ ॥

আধারং প্রথমং চক্রং তপ্তকাঞ্চনসন্নিভম্ ।
নাসাগ্রে দৃষ্টিমাদায় ধ্যানস্বা মুঞ্চতি কিল্বিশম্ ॥ ৭৮ ॥

স্বাধিষ্ঠানং দ্বিতীয়ং তু সন্মানিক্যসুশোভনম্ ।
নাসাগ্রে দৃষ্টিমাদায় ধ্যানস্বা মুঞ্চতি পাতকম্ ॥ ৭৯ ॥

তরুণাদিত্যসঙ্কাশং চক্রং চ মণিপূরকম্ ।
নাসাগ্রে দৃষ্টিমাদায় ধ্যানস্বা সঞ্জেভয়েজ্জগৎ ॥ ৮০ ॥

[verse missing]

বিদ্যুৎপ্রভাবং হৃৎপদ্মে প্রাণায়ামবিভেদনৈঃ ।
নাসাগ্রে দৃষ্টিমাদায় ধ্যানস্বা ব্রহ্মময়ো ভবেৎ ॥ ৮২ ॥

সন্ততং ঘণ্টিকামধ্যে বিশুদ্ধং চামৃতোদ্ভবম্ ।
নাসাগ্রে দৃষ্টিমাদায় ধ্যানস্বা ব্রহ্মময়ো ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

ব্রুবোর্মধ্যে স্থিতং দেবং স্নিগ্ধমৌক্তিকসন্নিভম্ ।
নাসাগ্রে দৃষ্টিমাদায় ধ্যানস্বাহনন্দময়ো ভবেৎ ॥ ৮৪ ॥

নিগুণং চ শিবং শান্তং গগনে বিশ্বতোমুখম্ ।
নাসাগ্রে দৃষ্টিমাদায় ধ্যানস্বা দুঃখাদ্বিমুচ্যতে ॥ ৮৫ ॥

গুদং মেড্রং চ নাভিং চ হৃৎপদ্মে চ তদূর্ধ্বতঃ ।
ঘণ্টিকাং লম্পিকাস্থানং ক্রমধ্যে পরমেশ্বরম্ ॥ ৮৬ ॥

নির্মলং গগনাকারং মরীচিজলসন্নিভম্ ।
আত্মানং সর্বগং ধ্যানস্বা যোগী যোগমবাপ্নুয়াৎ ॥ ৮৭ ॥

কথিতানি যথৈতানি ধ্যানস্থানানি যোগিনাম্ ।
উপাধিতত্ত্বযুক্তানি কুর্বন্ত্যষ্টাঙ্গোদয়ম্ ॥ ৮৮ ॥

উপাধিশ্চ তথা তত্ত্বং দ্বয়মেবমুদাহৃতম্ ।

উপাধিঃ প্রোচ্যতে বর্ণস্তম্ভমাত্মাভিধীয়তে ॥ ৮৯ ॥

উপাধিরন্যথাঙ্গানং তস্বং সংস্থিতমন্যথা ।
সমস্তোপাধিবিধ্বংসি সদাভ্যাসেন যোগিনাম্ ॥ ৯০ ॥

আত্মবর্ণেন ভেদেন দৃশ্যতে স্ফাটিকো মণিঃ ।
মুক্তো যঃ শক্তিভেদেন সোহয়মাত্মা প্রশস্যতে ॥ ৯১ ॥

নিরাতঙ্কং নিরালম্বং নিষ্প্রপঞ্চং নিরাশ্রয়ম্ ।
নিরাময়ং নিরাকারং তস্বং তস্ববিদো বিদুঃ ॥ ৯২ ॥

শব্দাদ্যাঃ পঞ্চ যা মাত্রা যাবৎ কর্ণাদিষু স্মৃতাঃ ।
তাবদেব স্মৃতং ধ্যানং তৎসমাধিরতঃ পরম্ ॥ ৯৩ ॥

যদা সঙ্ক্ষীয়তে প্রাণো মানসং চ বিলীয়তে ।
তদা সমরসৈকস্বং সমাধিরভিধীয়তে ॥ ৯৪ ॥

[verse missing]

ধারণাঃ পঞ্চনাড্যন্তু ধ্যানং চ ষষ্ঠিনাডিকাঃ ।
দিনদ্বাদশকেনৈব সমাধিঃ প্রাণসংযমঃ ॥ ৯৬ ॥

ন গন্ধং ন রসং রূপং ন স্পর্শং ন চ নিঃস্বনম্ ।
আত্মানং ন পরং বেত্তি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ৯৭ ॥

খাদ্যতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কর্মণা ।
সাধ্যতে ন চ কেনাপি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ৯৮ ॥

নির্মলং নিশ্চলং নিত্যং নিষ্ক্রিয়ং নিঃশব্দং মহৎ ।
ব্যোমবিজ্ঞানমানন্দং ব্রহ্ম ব্রহ্মবিদো বিদুঃ ॥ ৯৯ ॥

দুষ্কে ক্ষীরং ধূতে সর্পির্লো বহ্নির্বিপারিতঃ ।
অদ্বয়স্বং ব্রজেন্নিত্যং যোগবিৎপরমে পদে ॥ ১০০ ॥

ভবভয়বনে বহ্নিমুক্তিসোপানমার্গতঃ ।
অদ্বয়স্বং ব্রজেন্নিত্যং যোগবিৎপরমে পদে ॥ ১০১ ॥

॥ ইতি শ্রী গোরক্ষনাথপ্রণীতঃ গোরক্ষশতকং সমাপ্তম্ ॥

গোরক্ষশতকম্ ২

শ্রীগুরুং পরমানন্দং বন্দে স্বানন্দবিগ্রহম্ ।
যস্য সন্নিধ্যমাত্রেণ চিদানন্দায়তে তনুঃ ॥ ১ ॥

অন্তর্নিশ্চলিতাস্ত্রদীপকলিকাস্বাধারবন্ধাদিভিঃ
যো যোগী যুগকল্পকালকলনাং স্বং জজ্জগীয়তে ।
জ্ঞানামোদমহোদধিঃ সমভবদ্যত্রাদিনাথঃ স্বয়ং
ব্যক্তাব্যক্তগুণাধিকং তমনিশং শ্রীমীননাথং ভজে ॥ ২ ॥

নমস্কৃত্য গুরুং ভক্ত্যা গোরক্ষো জ্ঞানমুত্তমম্ ।
অভীষ্টং যোগিনাং ক্রতে পরমানন্দকারকম্ ॥ ৩ ॥

গোরক্ষঃ শতকং বক্তি যোগিনাং হিতকাম্যয়া ।
ধ্রুবং যস্যাববোধেন জায়তে পরমং পদম্ ॥ ৪ ॥

এতদ্বিমুক্তিসোপানমেতৎ কালস্য বঞ্চনম্ ।
যদ্ব্যবৃত্তং মনো মোহাদ আসক্তং পরমাস্থনি ॥ ৫ ॥

দ্বিজসেবিতশাখস্য শ্রুতিকল্পতরোঃ ফলম্ ।
শমনং ভবতাপস্য যোগং ভজতি সজ্জনঃ ॥ ৬ ॥

আসনং প্রাণসংযামঃ প্রত্যাহারোহথ ধারণা ।
ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি ভবন্তি যট্ ॥ ৭ ॥

আসনানি তু তাবন্তি যাবন্ত্যো জীবজাতয়ঃ ।
এতেষামখিলানেভদ্বিজানাতি মহেশ্বরঃ ॥ ৮ ॥

চতুরাশীতিলক্ষাণাং একমেকমুদাহতম্ ।
ততঃ শিবেন পীঠানাং ষোড়শানং শতং কৃতম্ ॥ ৯ ॥

আসনেভ্যঃ সমস্তেভ্যো দ্বয়মেব বিশিষ্যতে ।
একং সিদ্ধাসনং প্রোক্তং দ্বিতীয়ং কমলাসনম্ ॥ ১০ ॥

যোনিস্থানকমস্ত্রিমূলঘটিতং কৃষ্ণা দৃঢ়ং বিন্যসে
ন্মোড়ে পাদমথৈকমেব নিয়তং কৃষ্ণা সমং বিগ্রহম্ ।
স্বাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োহচলদৃশা পশ্যন্ ক্রবোরন্তরম্
এতন্ মোক্ষকবাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥ ১১ ॥

বামোরূপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা
দক্ষোরূপরি পশ্চিমেণ বিধিনা ধৃষ্টা করাভ্যাং দৃঢ়ম্ ।
অঙ্গুষ্ঠৌ হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়ে
দেতদ্ব্যাধিবিকারহারি যমিনাং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥ ১২ ॥

ষট্চক্রং ষোড়শাধারং ত্রিলক্ষং ব্যোমপঞ্চকম্ ।
স্বদেহে যে ন জানন্তি কথং সিধ্যন্তি যোগিনঃ ॥ ১৩ ॥

একস্তুম্ নবদ্বারং গৃহং পঞ্চাধিদৈবতম্ ।
স্বদেহং যে ন জানন্তি কথং সিধ্যন্তি যোগিনঃ ॥ ১৪ ॥

চতুর্দলং স্যাদাধারঃ স্বাধিষ্ঠানং চ ষট্‌দলম্ ।
নাভৌ দশদলং পদ্মং সূর্যসঙ্খ্যাদলং হৃদি ॥ ১৫ ॥

কণ্ঠে স্যাৎ ষোড়শদলং ক্রমধ্যে দ্বিদলং তথা ।
সহস্রদলমাখ্যাতং ব্রহ্মরন্ধ্রে মহাপথে ॥ ১৬ ॥

আধারঃ প্রথমং চক্রং স্বাধিষ্ঠানং দ্বিতীয়কম্ ।
যোনিস্থানং দ্বয়োর্মধ্যে কামরূপং নিগদ্যতে ॥ ১৭ ॥

আধারাখ্যং গুদস্থানং পঞ্চজং চ চতুর্দলম্ ।
তন্মধ্যে প্রোচ্যতে যোনিঃ কামাক্ষা সিদ্ধবন্দিতা ॥ ১৮ ॥

যোনিমধ্যে মহালিঙ্গং পশ্চিমাভিমুখং স্থিতম্ ।
মস্তকে মণিবদ্বিস্বং যো জানাতি স যোগবিৎ ॥ ১৯ ॥

তপ্তচামীকরাভাসং তডিল্পেথৈব বিস্কুরং ।
ত্রিকোণং তৎপুরং বহ্নেরধোমেদ্রাৎ প্রতিষ্ঠিতম্ ॥ ২০ ॥

যৎসমাদৌ পরং জ্যোতিরনন্তং বিশ্বতোমুখম্ ।
তস্মিন্ দৃষ্টে মহায়োগে যাতায়াতং ন বিদ্যতে ॥ ২১ ॥

স্বশব্দেন ভবেৎ প্রাণঃ স্বাধিষ্ঠানং তদাগ্রয়ঃ ।
স্বাধিষ্ঠানাৎ পদাদস্মান্মেদ্রমেবাভিধীয়তে ॥ ২২ ॥

তন্তুনা মণিবৎ প্রোতো যত্র কন্দঃ সুসুক্ষ্ময়া ।
তল্লাভিমণ্ডলং চক্রং প্রোচ্যতে মণিপূরকম্ ॥ ২৩ ॥

দ্বাদশারে মহাচক্রে পুণ্যপাপবিবর্জিতে ।
তাবজ্ জীবো ব্রমত্যেব যাবৎ তস্বং ন বিন্দতি ॥ ২৪ ॥

উর্ধ্বং মেদ্রাদ্ অধো নাভেঃ কন্দয়োনিঃ খগাণ্ডবৎ ।
তত্র নাড্যঃ সমুৎপন্নাঃ সহস্রাণাং দ্বিসপ্ততিঃ ॥ ২৫ ॥

তেষু নাডিসহস্রেষু দ্বিসপ্ততিরুদাহতাঃ ।
প্রধানং প্রাণবাহিন্যো ভূয়স্তত্র দশ স্মৃতাঃ ॥ ২৬ ॥

ইডা চ পিঙ্গলা চৈব সুসুক্ষ্মা চ তৃতীয়া ।
গান্ধারী হস্তিজিহ্বা চ পূষা চৈব যশস্বিনী ॥ ২৭ ॥

অলম্বুশা কুহূশ্ চৈব শঙ্খিনী দশমী স্মৃতা ।
এতন্ নাডিময়ং চক্রং স্ত্রীতব্যং যোগিভিঃ সদা ॥ ২৮ ॥

ইডা বামে স্থিতা ভাগে পিঙ্গলা দক্ষিণে তথা ।
সুসুম্ণা মধ্যদেশে তু গান্ধারী বামচক্ষুষি ॥ ২৯ ॥

দক্ষিণে হস্তিজিহ্বা চ পূষা কর্ণে চ দক্ষিণে ।
যশস্বিনী বামকর্ণে চাসনে বাপ্যলম্বুশা ॥ ৩০ ॥

কুহূশ্চ লিঙ্গদেশে তু মূলস্থানে চ শঙ্খিনী ।
এবং দ্বারমুপাশ্রিত্য তিষ্ঠন্তি দশনাডিকাঃ ॥ ৩১ ॥

ইডাপিঙ্গলাসুসুম্ণা চ তিস্রো নাদ্যুদাহতাঃ ।
সততং প্রাণবাহিন্যঃ সোমসূর্য্যগ্নিদেবতাঃ ॥ ৩২ ॥

প্রাণোহপানঃ সমানশ্ চোদানো ব্যানৌ চ বায়বঃ ।
নাগঃ কূর্মেহথ ক্করো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৩৩ ॥

হৃদি প্রাণো বসেন্ নিত্যং অপানো গুদমণ্ডলে ।
সমানো নাভিদেশে স্যাদুদানঃ কণ্ঠমধ্যগঃ ॥ ৩৪ ॥

উদ্ধারে নাগাত্ম্যাতঃ কূর্ম উন্মীলনে স্মৃতঃ ।
ক্করঃ ক্ষুতকৃৎস্তয়ো দেবদত্তো বিজৃম্বণে ॥ ৩৫ ॥

ন জহাতি মৃতং চাপি সর্বব্যাপি ধনঞ্জয়ঃ ।
এতে সর্বাসু নাডীষু ভ্রমন্তে জীবরূপিণঃ ॥ ৩৬ ॥

আক্ষিপ্তো ভুজদণ্ডেন যথোচ্চলতি কন্দুকঃ ।
প্রাণাপানসমাক্ষিপ্তস্তথা জীবো ন তিষ্ঠতি ॥ ৩৮ ॥

প্রাণাপানবশো জীবো হ্যধশ্ চোক্ষ্বঃ চ ধাবতি ।
বামদক্ষিণমার্গেণ চঞ্চলস্থান্ ন দৃশ্যতে ॥ ৩৯ ॥

রজ্জুবদ্ধো যথা শ্যেনো গতোহপ্যকৃষ্যতে ।
গুণবদ্ধস্তথা জীবঃ প্রাণাপানেন কৃষ্যতে ॥ ৪০ ॥

অপানঃ কষতি প্রাণঃ প্রাণোহপানং চ কষতি ।
উর্ধ্বাধঃ সংস্থিতাবেতো সংযোজয়তি যোগবিৎ ॥ ৪১ ॥

হকারেণ বহির্যাতি সকারেণ বিশেৎপুনঃ ।
হংসহংসেত্যমুম মন্ত্রং জীবো জপতি সর্বদা ॥ ৪২ ॥

ষট্শতানি স্বহোরাত্রে সহস্রাণ্যেকবিংশতিঃ ।
এতৎসংখ্যান্বিতং মন্ত্র জীবো জপতি সর্বদা ॥ ৪৩ ॥

অজপা নাম গায়ত্রী যোগিনাং মোক্ষদায়িনী ।
অস্যাঃ সঙ্কল্পমাত্রেন সর্বপাপৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ৪৪ ॥

অনয়া সদৃশী বিদ্যা অনয়া সদৃশো জপঃ ।
অনয়া সদৃশং জ্ঞানং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি ॥ ৪৫ ॥

কুন্দলিন্যাঃ সমুদ্ভূতা গায়ত্রী প্রাণধারিণী ।
প্রাণবিদ্যা মহাবিদ্যা যস্তাং বেত্তি স যোগবিৎ ॥ ৪৬ ॥

কন্দোৰ্ধ্বং কুণ্ডলী শক্তিরষ্টধা কুণ্ডলাকৃতি ।
ব্রহ্মদ্বারমুখং নিত্যং মুখেনাচ্ছাদ্য তিষ্ঠতি ॥ ৪৭ ॥

যেন দ্বারেণ গন্তব্যং ব্রহ্মস্থানমনাময়ম্ ।
মুখেনাচ্ছাদ্য তদ্বারং প্রসুপ্তা পরমেশ্বরী ॥ ৪৮ ॥

প্রবুদ্ধা বহ্নিয়োগেন মনসা মারুতা হতা ।
সূচীবদ্ গুণমাদায় ব্রজতুর্ধ্বং সুমুগ্ধয়া ॥ ৪৯ ॥

প্রস্কুরদ্বুজগাকারা পদ্মতন্তুনিভা শুভা ।
প্রবুদ্ধা বহ্নিয়োগেন ব্রজতি উৰ্ধ্বং সুমুগ্ধয়া ॥ ৫০ ॥

উদ্যটয়েৎকপাতং তু যথা কুক্ষিকয়া হঠাৎ ।
কুণ্ডলিন্যা তথা যোগী মোক্ষদ্বারং প্রভেদয়েৎ ॥ ৫১ ॥

কৃশ্বা সম্পূটিতৌ করৌ দৃঢ়তরং বন্ধবাতু পদ্মাসনং
গাঢ়ং বক্ষসি সন্নিধায় চিবুকং ধ্যাত্বা তৎপ্রেক্ষিতম্ ।
বারং বারমপানমূৰ্ধ্বমনিলং প্রোচ্চারয়েৎপূরিতং
মুগ্ধপ্রাণমুপৈতি বোধমতুলং শক্তিপ্রবোধান্নরঃ ॥ ৫২ ॥

অঙ্গানাং মর্দনং কুর্য্যচ্ছ্রমজাতেন বারিণা ।
কদ্বৈল্ললবণত্যাগী ক্ষীরভোজনমাচরেৎ ॥ ৫৩ ॥

ব্রহ্মচারী মিতাহারী ত্যাগী যোগপরায়ণঃ ।
অদ্যদূৰ্ধ্বং ভবেৎসিদ্ধো নাত্র কার্য্য বিচারণা ॥ ৫৪ ॥

সুপ্লিঙ্কং মধুরাহারং চতুর্থাংশবিবর্জিতম্ ।
ভূজ্যতে সুরসম্প্রীত্যে মিতাহারঃ স উচ্যতে ॥ ৫৫ ॥

কন্দোৰ্ধ্বং কুণ্ডলী শক্তিরষ্টধা কুণ্ডলাকৃতিঃ ।
বন্ধনায় চ মূঢ়ানাং যোগিনাং মোক্ষদা স্মৃতা ॥ ৫৬ ॥

মহামুদ্রাং নমোমুদ্রামুদ্ভিমানং জলন্ধরম্ ।
মূলবন্ধং চ যো বেত্তি স যোগী সিদ্ধিভাজনম্ ॥ ৫৭ ॥

শোধনং নাড়িজালস্য চালনং চন্দ্রসূর্য্যযোঃ ।
রসানাং শোষণং চৈব মহামুদ্রাভিধীয়তে ॥ ৫৮ ॥

বক্ষ্যান্যস্তহনুর্নিপীড়্য সুচিরং যোনিং চ বামাস্থিণা
হস্তাভ্যামবধারিতং প্রসরিতং পাদং তথা দক্ষিণম্ ।
আপূর্য্য শ্বসনেন কুক্ষিযুগলং বন্ধা শনৈ রেচয়েদ্
এষা পাতকনাশিনী সুমহতী মুদ্রা নৃণাং প্রোচ্যতে ॥ ৫৯ ॥

চন্দ্রাঙ্গেন সমভ্যস্য সূর্যাঙ্গেনাভ্যসেৎ পুনঃ ।

যাবৎ তুল্যা ভবেৎসখ্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জয়েৎ ॥ ৬০ ॥

ন হি পথ্যমপথ্যং বা রসাঃ সর্বেহপি নীরসাঃ ।
অপি মুক্তং বিষং ঘোরং পীযুষমপি জীৰ্যতে ॥ ৬১ ॥

ক্ষয়কূষ্ঠগুদাবর্তগুন্মাজীর্ণপুরোগমাঃ ।
রোগাস্তস্য ক্ষয়ং যান্তি মহামুদ্রাং তু যোহভ্যসেৎ ॥ ৬২ ॥

কথিতেয়ং মহামুদ্রা মহাসিদ্ধিকরা নৃণাম্ ।
গোপনীয়া প্রযজ্জন ন দেয়া यस্য কস্যচিৎ ॥ ৬৩ ॥

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা ।
ভ্রুবোরন্তর্গতা দৃষ্টিমুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ৬৪ ॥

ন রোগো মরণং তন্দ্রা ন নিদ্রা ন ক্ষুধা তৃষা ।
ন চ মূৰ্ছা ভবেতস্য যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥ ৬৫ ॥

পীড়্যতে ন স রোগেণ লিপ্যতে ন চ কর্মণা ।
বাধ্যতে ন স কালেন যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥ ৬৬ ॥

চিত্তং চরতি থে যস্মাচ্ছিহা চরতি থে গতা ।
তেনৈষা খেচরী নাম মুদ্রা সিদ্ধৈর্নিকৃপিতা ॥ ৬৭ ॥

বিন্দুমূলং শরীরং তু শিরাস্তত্র প্রতিষ্ঠিতাঃ ।
ভাবয়ন্তি শরীরং যা আপাদতলমস্তকম্ ॥ ৬৮ ॥

খেচর্যা মুদ্রিতং যেন বিবরং লম্বিকোর্ধ্বতঃ ।
ন তস্য ক্ষরতে বিন্দুঃ কামিন্যালিপ্তিস্য চ ॥ ৬৯ ॥

যাবদ্বিন্দুঃ স্থিতো দেহে তাবৎকালভয়ং কুতঃ ।
যাবদ্বন্ধা নভোমুদ্রা তাবদ্বিন্দুর্ন গচ্ছতি ॥ ৭০ ॥

চলিতোহপি যদা বিন্দুঃ সম্প্রাপ্তশ্চ হতাশনম্ ।
রজতূর্ধ্বং হতঃ শক্ত্যা নিরুদ্ধো যোনিমুদ্রয়া ॥ ৭১ ॥

স পুনর্দ্বিবিধো বিন্দুঃ পণ্ডুরো লোহিতস্তথা ।
পাণ্ডুরং শুক্রমিত্যাহর্লোহিতং তু মহারাজঃ ॥ ৭২ ॥

সিন্দূরদ্রবসঙ্কাশং রবিস্থানে স্থিতং রজঃ ।
শশিস্থানে স্থিতো বিন্দুস্তয়োরৈক্যং সুদূর্লভম্ ॥ ৭৩ ॥

বিন্দুঃ শিবো রজঃ শক্তির্বিন্দুমিন্দু রজো রবিঃ ।
উভয়োঃ সঙ্গমাদেব প্রাপ্যতে পরমং পদম্ ॥ ৭৪ ॥

বায়ুনা শক্তিচারেণ প্রেরিতং তু মহারজঃ ।
বিন্দুনৈতি সহৈকস্বং ভবেদ্বিব্যং বপুস্তদা ॥ ৭৫ ॥

শুক্রং চন্দ্রং সংযুক্তং রজঃ সূর্যং সংযুতম্ ।

তযোঃ সমরসৈকন্তং যোজানাতি স যোগবিৎ ॥ ৭৬ ॥

উক্ৰীণং কুরুতে যস্মাদবিশ্রান্তং মহাথগঃ ।
উক্ৰীয়ানং তদেব স্যাত্তব বন্ধোহভিধীয়তে ॥ ৭৭ ॥

উদরাংপশ্চিমে ভাগে হ্যধো নাভেৰ্ণিগদ্যতে ।
উক্ৰীয়ানস্য বন্ধোহয়ং তত্র বন্ধো বিধীয়তে ॥ ৭৮ ॥

বন্ধাতি হি সিরাজালমধোগামি শিরোজলম্ ।
ততো জালন্ধরো বন্ধঃ কণ্ঠদুঃখৌঘনাশনঃ ॥ ৭৯ ॥

জালন্ধরে কৃতে বন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণে ।
পীযুষং ন পতত্যগ্নৌ ন চ বায়ুঃ প্রকুপ্যতি ॥ ৮০ ॥

পার্শ্বভাগেন সম্পীড্য যোনিমাকুষ্ময়েদুদম্ ।
অপানমূৰ্ধমাক্ষ্য মূলবন্ধোহভিধীয়তে ॥ ৮১ ॥

অপানপ্রাণযোরৈক্যাং ক্ষ্যান্নুগ্রপূরীষযোঃ ।
যুবা ভবতি বৃদ্ধোহপি সততং মূলবন্ধনাং ॥ ৮২ ॥

পদ্মাসনং সমারুহ্য সমকায়শিরোধরঃ ।
নাসাগ্রদৃষ্টিরেকান্তে অপেদোক্তারমব্যযম্ ॥ ৮৩ ॥

ভূৰ্ভুবঃ স্বরিমে লোকাঃ সোমসূর্য্যগ্নিদেবতাঃ ।
যস্য মাত্রাসু তিষ্ঠন্তি তৎপরং জ্যোতিরোমিতি ॥ ৮৪ ॥

ত্রয়ঃকালান্ত্রয়ো বেদান্ত্রয়ো লোকান্ত্রয়ঃ স্বেরাঃ ।
ত্রয়োদেবাঃ স্থিতা যত্র তৎপরং জ্যোতিরোমিতি ॥ ৮৫ ॥

ক্রিয়া চেচ্ছা তথা গুণানারাক্ষীরৌদ্রীশ্চ বৈষ্ণবী ।
ত্রিধাশক্তিঃ স্থিতা যত্র তৎপরং জ্যোতিরোমিতি ॥ ৮৬ ॥

আকারাশ্চ তথোকারোমকারো বিন্দুসংস্কৃতকঃ ।
তিস্রোমাত্রাঃ স্থিতা যত্র তৎপরং জ্যোতিরোমিতি ॥ ৮৭ ॥

বচসা তজ্জয়েদ্বীজং বপুষা তৎসমভ্যসেৎ ।
মনসা তৎস্মরেন্নিত্যং তৎপরং জ্যোতিরোমিতি ॥ ৮৮ ॥

শুচিৰ্বাপ্যশুচিৰ্বাপি যো জপেৎপ্রণবং সদা ।
লিপ্যতে ন স পাপেন পদ্মপত্রমিবাঙ্কসা ॥ ৮৯ ॥

চলে বাতে চলো বিন্দুর্নিশ্চলে নিশ্চলো ভবেৎ ।
যোগী স্থাগুহ্মাপ্নোতি ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ৯০ ॥

যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবনমুচ্যতে ।
মরণং তস্য নিষ্কান্তিস্থিতো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ৯১ ॥

যাবদ্বদ্বো মরুদ্দেহে যাবচ্ছিতং নিরাকুলম্ ।

যাবদৃষ্টিৰ্ভবোমধ্যে তাবৎকালভয়ং কুতঃ ॥ ৯২ ॥

অতঃ কালভয়াদ্ ব্রহ্মা প্রাণায়ামপরায়ণঃ ।
যোগিনো মুনয়শ্চৈব ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ৯৩ ॥

ষট্টিত্রংশদঙ্গুলোহংসঃ প্রয়াণং কুরুতে বহিঃ ।
বামদক্ষিণমার্গেণ ততঃ প্রাণোহভিধীয়তে ॥ ৯৪ ॥

শুদ্ধিমেতি যদা সৰ্বং নাডীচক্রং মলাকুলম্ ।
তদৈব জায়তে যোগী প্রাণসংগ্রহণে ক্ষমঃ ॥ ৯৫ ॥

বদ্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চন্দ্রেণ পূরয়েৎ ।
ধারয়িত্বা যথাশক্তি ভূয়ঃ সূর্যেণ রেচয়েৎ ॥ ৯৬ ॥

অমৃতং দধিসঙ্কশং গোক্ষীররজতোপমম্ ।
ধ্যাস্বা চন্দ্রমসো বিশ্বং প্রাণায়ামী সুখী ভবেৎ ॥ ৯৭ ॥

দক্ষিণো শ্বাসমাকৃষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ ।
কুষ্ঠয়িত্বা বিধানেন পূরশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৯৮ ॥

প্রশ্বলজ্বলনজ্বালাপুঞ্জমাদিত্যমণ্ডলম্ ।
ধ্যাস্বা নাভিস্থিতং যোগী প্রাণায়ামে সুখী ভবেৎ ॥ ৯৯ ॥

প্রাণং চোদিডয়া পিবেনপরিমিতং ভূয়োহন্যয়া রেচয়েৎ
পীত্বা পিঙ্গলয়া সমীরণমথো বদ্ধা ত্যজেদ্বাময়া ।
সূর্যচন্দ্রমসোরনেন বিধিনা বিশ্বদ্বয়ং ধ্যায়তঃ
শুদ্ধা নাডিগণা ভবন্তি যমিনো মাসত্রয়াদূর্ধ্বতঃ ॥ ১০০ ॥

যথেষ্টং ধারণং বায়োরনলস্য প্রদীপনম্ ।
নাদাভিব্যক্তিরোরোগ্যং জায়তে নাডিশোধনাৎ ॥ ১০১ ॥

॥ ইতি শ্রী গোরক্ষনাথপ্রণীতঃ গোরক্ষশতকং সম্পূর্ণম্ ॥